

Simone Zamboni

DIPENDENZA DA VIDEOGIOCHI: TEST

Il presente test ha finalità orientativa e non diagnostica. Se credi di soffrire di dipendenza da videogiochi, internet gaming disorder o dipendenza digitale contatta uno psicologo competente.

DOMANDE	SI/NO
1) Hai frequenti pensieri sul videogiocare o sul videogioco anche quando sei lontano dal PC, console o smartphone e stai facendo altro?	
2) Ti capita di provare stati d'animo negativi se non riesci a giocare per tanto tempo?	
3) Hai notato che ultimamente devi giocare più a lungo per sentirti soddisfatto o per sentirti bene?	
4) Hai mai provato a diminuire il tempo speso a giocare o hai mai provato a smettere del tutto?	
5) Le altre attività che facevi nel tempo libero hanno smesso di interessarti oppure ti interessano molto di meno rispetto ai videogiochi?	
6) Ti capita di giocare nonostante problemi fisici (es. mal di testa, dolore alle mani...) o nonostante altri impegni (es. uscire con gli amici, commissioni da fare...)?	
7) Ti capita di dire agli altri che giochi meno rispetto a quanto giochi in realtà?	
8) Ti capita di giocare per fuggire dalla realtà, dai tuoi problemi o dalle sue difficoltà?	
9) Ti è capitato che i videogiochi abbiano impattato negativamente sulla scuola, sul lavoro o sulla vita sentimentale?	

Un numero di “SI” nelle risposte pari a 5 o maggiore può indicare una situazione problematica poichè potrebbero sussistere i presupposti per una dipendenza clinicamente rilevante secondo il manuale DSM-5.